

- Trastornos endocrinos (como diabetes mellitus)
- Trastornos renales
- Enfermedades hepáticas
- Trastornos metabólicos (como trastornos metabólicos congénitos y trastornos mitocondriales)
- Sistema inmunológico debilitado debido a una enfermedad o un medicamento (como personas con VIH o SIDA, cáncer, o aquellas personas en tratamiento con esteroides)
- Personas menores de 19 años de edad que están recibiendo una terapia a largo plazo con aspirina
- Personas con obesidad extrema (índice de masa corporal o IMC igual o mayor de 40)

Si usted (o su hijo) pertenecen a uno de los grupos antes mencionados y desarrolla síntomas similares a los de la influenza, consulte a un proveedor de atención médica para asesorarse acerca de los cuidados de salud. Además, es posible que las personas saludables desarrollen enfermedades graves, por lo tanto cualquier persona preocupada por su afección debe consultar a su médico. Existen "señales de advertencia de emergencia" que nos indican que debemos buscar atención médica con urgencia.

### Señales de advertencia de emergencia en los niños:

- Respiración acelerada o dificultad para respirar
- Coloración azulada de la piel
- Consumo insuficiente de líquidos
- Dificultad para despertarse o falta de interacción
- Estado de irritación tal que el niño no quiere que lo carguen en brazos
- Síntomas similares a los de la influenza que mejoran, pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos
- Fiebre con sarpullido

### En los adultos:

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos severos o persistentes

### ¿Existen medicamentos para tratar la infección por influenza?

Sí. Los medicamentos antivirales son medicamentos recetados (pastillas, jarabes o polvos de inhalación) que combaten la influenza en el cuerpo. La vacuna contra la influenza es la primera medida y la más importante para prevenir esta enfermedad, mientras que los medicamentos antivirales son el segundo método de defensa en el tratamiento de la influenza, en caso de que se enferme. Los medicamentos antivirales no son de venta libre; para poder obtenerlos necesita una receta. Los medicamentos antivirales no sustituyen la vacunación.

### ¿Cuánto tiempo debo quedarme en casa si estoy enfermo?

Los CDC recomiendan que permanezca en su casa durante, al menos, 24 horas después de que la fiebre haya desaparecido, excepto para buscar atención médica o por necesidades de otro tipo. (La fiebre debe desaparecer sin haber utilizado medicamentos para reducirla). Aléjese de los demás tanto como sea posible para evitar que otras personas se enfermen. Siempre cúbrase la boca al toser y estornudar, y lávese las manos, incluso al regresar al trabajo. Es importante saber que aunque no presente fiebre, usted puede tener influenza y contagiarla si tiene los síntomas de esta enfermedad.

### Los síntomas de la influenza pueden ser estos:

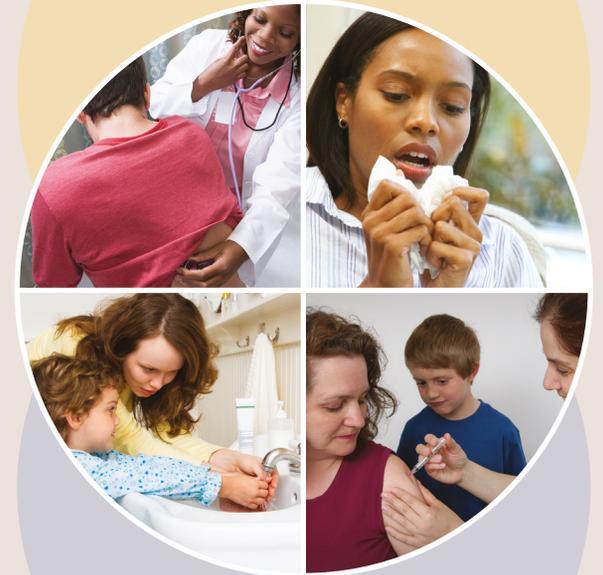
- fiebre \*
- tos
- dolor de garganta
- secreción o congestión nasal
- dolores en el cuerpo
- dolor de cabeza
- escalofríos
- fatiga
- diarrea y vómitos ocasionales

\*Es importante destacar que no todas las personas con influenza tienen fiebre.

Para más información, visite  
<http://www.cdc.gov/flu>  
 o llame al  
**800-CDC-INFO.**

Agosto del 2016  
 CS269506-A

# La influenza usted



**Centers for Disease Control and Prevention**  
 National Center for Immunization and Respiratory Diseases

# Influenza

La influenza es una enfermedad contagiosa grave que puede derivar en una hospitalización y, en ocasiones, causar la muerte.

## ¿Cómo se transmite la influenza?

La mayoría de los expertos creen que los virus de la influenza se propagan principalmente a través de las gotitas que van por el aire al toser, estornudar o hablar. Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o, posiblemente, ser inhaladas y llegar a los pulmones. Una persona también puede llegar a contagiarse de influenza si toca una superficie o un objeto contaminado con el virus y luego se toca los ojos, la boca o la nariz.

## ¿Durante cuánto tiempo una persona enferma puede contagiar la influenza a los demás?

Las personas infectadas con la influenza diseminan el virus y pueden contagiar a otras personas desde 1 día antes de enfermarse hasta 5 a 7 días, aproximadamente, tras el inicio de la enfermedad. Este período puede ser más prolongado en algunas personas, especialmente en los niños y aquellas con sistemas inmunológicos debilitados. Esto significa que usted puede transmitir la influenza a otra persona antes de saber que está enfermo y también mientras lo está.

## ¿Cuál es la gravedad de las enfermedades asociadas al virus de la influenza?

Cada temporada de influenza se diseminan diferentes virus de la enfermedad que afectan a las personas de diversas maneras, según la capacidad que tenga el cuerpo para combatir la infección. Incluso los niños y adultos sanos pueden contagiarse de influenza y transmitirla a sus amigos, compañeros de trabajo y familiares. Cada año, millones de personas en los Estados Unidos tienen que visitar al médico a causa de la influenza y cientos de miles son hospitalizadas por complicaciones que derivan de esta enfermedad.

Si bien la influenza puede enfermar a cualquier persona, algunas corren mayor riesgo de presentar una enfermedad más grave que conlleve a la hospitalización o la muerte. Aquí se incluyen los adultos mayores, los niños pequeños, las personas con determinadas afecciones médicas de larga duración como asma, diabetes y enfermedades cardíacas, y las mujeres embarazadas. (Consultar "¿Qué debo hacer si me enfermo?" para ver la lista completa de factores de alto riesgo.)

## ¿Qué puedo hacer para protegerme del contagio de la influenza?

Los CDC recomiendan un enfoque de tres medidas para combatir la influenza: vacunación, medidas de prevención diarias y el uso correcto de los medicamentos antivirales, si su médico los recomienda.

# Prevención

N.º1

## La vacuna contra la influenza es el primer paso y el más importante en la protección contra los virus de la enfermedad.

■ Aunque existen diversos tipos de virus de la influenza, la vacuna contra la influenza protege contra los virus que, según los investigadores, serán los más comunes.

■ La vacunas contra la influenza protegen contra tres o cuatro virus; un H1N1, un H3N2 y uno o dos virus de la influenza B, según el tipo de vacuna.

■ Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben vacunarse todos los años contra la influenza.

■ La vacunación es particularmente importante para las personas con alto riesgo ya que reduce las posibilidades de desarrollar una enfermedad grave a causa de la influenza. La vacunación también es importante para los trabajadores de la salud y para aquellos que cuidan a personas con alto riesgo o viven con ellas para evitar contagiarles la influenza.

■ Los niños menores de 6 meses tienen un alto riesgo de desarrollar una enfermedad grave por la influenza, pero son muy pequeños para ser vacunados. Las personas que los cuidan o viven con ellos deben vacunarse para protegerlos.

N.º2

## Tome medidas diarias para ayudar a prevenir la propagación de los gérmenes causantes de enfermedades respiratorias.

■ Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.

■ Si usted presenta una enfermedad similar a la influenza, los CDC le recomiendan que no salga de su casa durante, al menos, las 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre, excepto para recibir atención médica o por necesidades de otro tipo. La fiebre debe desaparecer sin haber utilizado medicamentos para reducirla.

■ Mientras esté enfermo, limite el contacto con otras personas, tanto como sea posible, para evitar contagiarlas.

■ Cada vez que tosa o estornude, cúbrase la boca con un pañuelo. Tire el pañuelo a la basura luego de utilizarlo.

■ Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente. Si no dispone de agua y jabón, utilice un gel desinfectante para manos a base de alcohol.

■ Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca. Los gérmenes se propagan de esta manera.

■ Limpie y desinfecte las superficies y los objetos que puedan estar contaminados con gérmenes como los de la influenza.

N.º3

## Tome los medicamentos antivirales para la influenza si su médico se los receta.

■ Si se contagia de influenza, los medicamentos antivirales pueden tratar la enfermedad. Estos medicamentos pueden aliviar los síntomas y acortan el período de la enfermedad.

■ Los medicamentos antivirales tienen mayor efecto si se comienzan a administrar dentro de los primeros 2 días de la aparición de los síntomas para tratar a personas que están muy enfermas (como las que están hospitalizadas) o las que presentan síntomas de influenza y que tienen un alto riesgo de presentar un cuadro clínico grave.

## En caso de enfermarse

### ¿Qué debo hacer si me enfermo?

Si se enferma y desarrolla síntomas similares a los de la influenza, debe permanecer en su casa y evitar el contacto con otras personas, excepto para buscar atención médica. La mayoría de las personas se pueden recuperar de la influenza en casa, sin recibir atención médica.

Sin embargo, algunas personas tienen mayor riesgo de sufrir complicaciones graves por la influenza. Ellas son:

- Niños menores de 5 años, especialmente los niños menores de 2 años
- Personas de 65 años de edad en adelante
- Mujeres embarazadas (y mujeres dentro de las dos semanas de posparto)
- Las personas que tienen:
  - Asma
  - Enfermedades neurológicas y del neurodesarrollo [incluyendo trastornos del cerebro, la médula espinal, el nervio periférico y los músculos; por ejemplo, parálisis cerebral, epilepsia (trastornos convulsivos), accidentes cerebrovasculares, discapacidad intelectual (retraso mental), retraso en el desarrollo, de moderado a grave, distrofia muscular o lesión de la médula espinal].
  - Enfermedad pulmonar crónica (como enfermedad pulmonar obstructiva crónica [EPOC] y fibrosis quística)
  - Enfermedades cardíacas (como enfermedad cardíaca congénita, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad de la arteria coronaria)
  - Trastornos sanguíneos (como anemia falciforme)